

Manejo del estado de ánimo



Optimismo

- El optimismo es poder ver lo mejor de una situación.
- Muchas veces se conoce como “mantenerse positivo”.
- Buscar maneras de mantenerse positivo lo ayudará a sentirse mejor y a levantar su estado de ánimo.



Pensamientos y emociones

- Los pensamientos pueden tener un gran poder.
- Los pensamientos provocan emociones.
- Estas emociones nos hacen actuar de determinadas maneras.
- Aclarar lo que usted piensa de una situación o de una persona lo ayudará a comprender sus emociones.

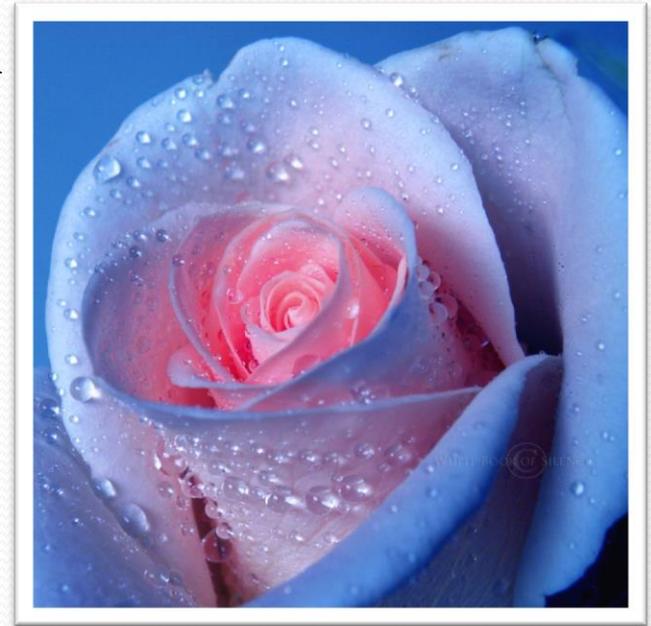


Imagen de: [~WhiteBook](#)

Formas de pensamientos

- Hay ciertas formas de pensamientos que nos entristecen.
 1. Pensamientos “todo o nada”
 2. Pensamientos catastróficos
 3. Pensamientos de enfoque negativo

Examinemos de cerca estas formas de pensamientos.

¿Cree usted tener alguno de estos?

Pensamientos “todo o nada”

- Este tipo de pensamientos están relacionados con palabras absolutas como “siempre” y “nunca”.
- Estos pensamientos hacen que las cosas sean extremadamente buenas o extremadamente malas.
- Estos pensamientos pueden conducir a la tristeza. No dejan que algo sea intermedio, lo cual puede llevar a una sensación de desesperanza.

Pensamientos “todo o nada”

Pensamiento	Emociones
<p>“Mi esposo siempre necesita que sea yo quien lo cuide. Nadie más puede cuidarlo. Nunca podré tomar un descanso”.</p>	<p>Atrapada Enojada</p>
<p>“Nunca podré volver a mi clase de ejercicios”.</p>	<p>Frustrada Desesperada</p>

Pensamientos catastróficos

- Este tipo de pensamientos se centran en el peor resultado posible de una situación.
- Estos pensamientos pueden ser perjudiciales. El estrés y la preocupación que nos causan no tienen razón de ser.
- Estos pensamientos hacen que el cerebro se acostumbre a pensar en lo peor de cada situación y a creer que eso es lo que va a ocurrir.



Pensamientos catastróficos

Pensamiento	Emociones
<p>“Si pido a una empleada doméstica que venga a mi casa a limpiar, robará mi dinero y las cosas de valor”.</p>	<p>Aterrorizada Enojada</p>
<p>“Si mi esposo pasa a ser atendido por un servicio de respiro familiar, lo descuidarán y agarrará la gripe”.</p>	<p>Indefensa Ansiosa</p>

Pensamientos de enfoque negativo

- Este tipo de pensamientos se centran sólo en lo negativo.
- Es posible llegar a obsesionarse con todos los aspectos negativos de la vida e incluso hacer una lista de ellos.
- Estos pensamientos llevan a la tristeza.
- Pensar de esta manera nos impide ver los aspectos positivos de nuestra vida.

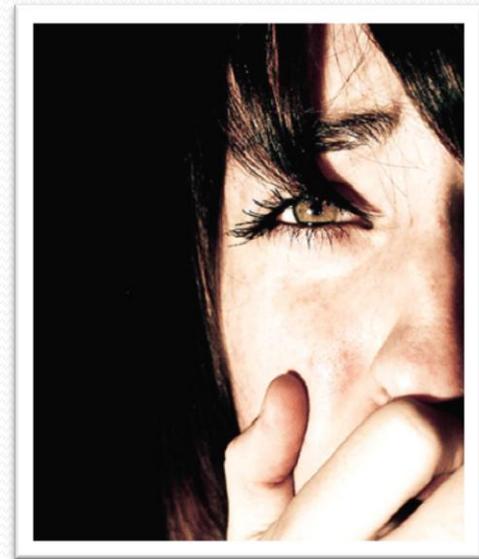


Imagen de: [kelsey lovefusionphoto](#)

Pensamientos de enfoque negativo

Pensamiento	Emociones
<p>“Se me pinchó la llanta porque tengo una suerte horrible y a mí siempre me pasan cosas malas”.</p>	<p>Triste Frustrada</p>
<p>“La doctora no me devolvió la llamada ayer porque no tiene interés y sólo quiere deshacerse de mí”.</p>	<p>Desesperada Derrotada</p>

La buena noticia es que...

- **Cambiar de forma de pensar está en sus manos!**
- **Puede sustituir un pensamiento negativo por otro positivo.**
- **Puede poner en práctica el pensar positivo.**
- **Al principio, será necesario poner freno a cualquier pensamiento negativo que aparezca. Luego, podrá sustituirlo por otro positivo.**
- **Después de cierto tiempo, este proceso ocurrirá automáticamente.**



Imagen de: [Mark Sebastian](#)

Pensamientos negativos frente a pensamientos positivos

Negativos	Positivos
<p>“Nunca podré volver a mi clase de ejercicios”.</p>	<p>“Podré volver a mi clase de ejercicios cuando mi hermana pueda venir a cuidar de mi esposo”.</p>
<p>“Si mi esposo pasa a ser atendido por un servicio de respiro familiar, lo descuidarán y agarrará la gripe”.</p>	<p>“A mi esposo lo cuidarán personas profesionales que sabrán atenderlo. Así, tendré yo tiempo para cuidarme”.</p>
<p>“La doctora no me devolvió la llamada porque no tiene interés y sólo quiere deshacerse de mí”.</p>	<p>“La doctora debió haber estado muy ocupada ayer. Esperaré hoy hasta el mediodía para volver a llamarla”.</p>

Diario de pensamientos

- **Cuando aparezca algún pensamiento desagradable, tómese unos momentos para pensar: ¿Qué pensamientos son los que están causando esas emociones?**
- **Escriba esos pensamientos y las emociones que surgen de ellos.**
- **Luego escriba algunos pensamientos positivos para poder cambiarlos por los negativos.**
- **Repita en voz alta esos pensamientos positivos.**
- **Cuando detecte algún pensamiento negativo, repítase a usted mismo el positivo.**

Lo que debe recordar

- **Usted puede cambiar su modo de pensar y sentir.**
- **Esto se consigue con la práctica.**
- **Puede cambiar los pensamientos negativos por otros positivos.**

